

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1 Diese eine Übung ist Pflicht! 4 min	2 4 Übungen für den ganzen Körper 10 min	3 Bauchmuskeln stärken ohne Geräte 4 min	4 RUHEPAUSE	5 6 Übungen für Ü50 11 min	6 Die wichtigste Schulterübung 3 min	7 Morgenroutine gegen Steifheit 4 min
8 RUHEPAUSE	9 Ganzkörperprogramm 10 min	10 Chiropraktik 2 min	11 Nackenschmerzen 10 min	12 Eine Übung bei Rückenschmerzen 5 min	13 RUHEPAUSE	14 Stopp den Muskelabbau 9 min
15 Sofort beweglicher werden 4 min	16 Bist du wirklich fit? 5 min	17 Chronische Schmerzen unterer Rücken 8 min	18 RUHEPAUSE	19 Beine richtig dehnen 10 min	20 2 Übungen für eine bessere Haltung 4 min	21 RUHEPAUSE
22 3 Übungen Ü60 4 min	23 Leichter einschlafen 5 min	24 FROHE WEIHNACHTEN	25 Arthrose behandeln und vorbeugen 4 min	26 Beweglichkeit verbessern 10 min	27 Fitnessroutine 15 min	28 RUHEPAUSE
29 2 Übungen bei Ischias 4 min	30 Ganzkörper Stretching zum Jahresende 33 min	Auf ein frohes, bewegtes und gesundes neues Jahr!				